



LHL Astma og allergi

ATOPISK EKSEM

FOREKOMST

Antall personer som har atopisk eksem har økt de siste 30 årene. Trolig kan økningen forklares med miljø- og livsstilsendringer.

15–20 prosent av barn og babyer, samt 2–10 prosent av alle voksne i den vestlige verden har atopisk eksem. Rundt 70 prosent får eksem før fylte tre år. Hos omtrent 80 prosent av disse avtar eksemet før skolealder. Cirka 50 prosent av de som har atopisk eksem får også allergiske sykdommer som høysnue og allergisk astma.

HVA ER EKSEM?

Atopisk eksem er en kronisk og tilbakevendende hudbetennelse som fører til at huden får utslett, klør og er tørr. Forverring kan oppstå akutt, dvs. i løpet av kort tid, opptre periodevis og på ulike deler av kroppen avhengig av alder, eller vedvare som en kronisk tilstand. Atopisk eksem blir ofte kalt barneeksem, og nesten halvparten av alle barn som utvikler atopisk eksem

får det før de har fylt seks måneder, altså som baby eller spedbarn.

SYMPTOMER

- Tørr, kløende hud som kan bli rød, hoven, sprekker, flasser og klør.
- Utslett som svinger i omfang, utbredelse, hissigheit i gode og dårlige perioder.
- Væskefylte blemmer (pustler) som kan sprekke om de blir klort på, og da danne skorper på huden.
- Alvorlighetsgraden varierer fra små områder med lite utslett og lett kløe, til store hudområder med intens kløe og hissig utslett.
- Kloring vil forverre utslettet og det kan oppstå sår, betennelse og infeksjon.

Utslettet opptrer på ulike steder på kroppen avhengig av alder.

TYPISKE KJENNETEGN

Baby / små barn: Væskende, røde sår og kloremarker i ansiktet og hodet. Det oppstår sjelden eksem i bleieområdet, men eksemutbrudd i lysken er ikke uvanlig

Eldre barn: Eksemet sees oftest i albuebøyer, knehaser, på bena, rundt håndleddene og som sprekker rundt munn og under øreflipper.

Ungdom: Vanligst er tørr og kløende hud med fortykkelser, håndeksem og utbrudd i albuebøyer, knehaser, ansikt, bryst og andre steder på kroppen.

Voksne: Tørr og kløende hud med fortykkelser, oppbluss på overkropp, bøyesiden av ledd på armer og ben, hender, ansiktet og rundt øynene.

ÅRSAK

Mellom 20–30 prosent av de som har atopisk eksem har en allergi som også innvirker på eksemet. Hos barn med mild og moderat atopisk eksem er det få som har allergi. Ved atopisk eksem kan plagene forverres av det man er allergisk overfor og irritanter fra utendørs og innendørs forurensning. Endringer i sinnsstemning pga. sorg, glede, sinne, stress og infeksjoner kan også påvirke eksemet.

BEHANDLING

Eksem stiller store krav til pleie og behandling av huden, både i perioder der huden er hel og myk og i perioder med eksemutbrudd. Behandlingen vil ikke kurere eksemet, men bidra til mindre plager. Målet med eksembehandling er å oppnå myk og hel hud uten kløende eksemflekker i så lange perioder som mulig, samt å lindre symptomene. I gode perioder er det nok med en god fuktighetskrem for å opprettholde myk hud. Ved forverring må man trappe opp eller igangsette en rask og mer intensiv behandling med steroider. Hvis eksemet utløses av allergi kan det være riktig å bruke antihistaminer.

Det er viktig å være i forkant av «problemene» og behandlingen må følge svingningene i sykdommen.

[Les om behandling av atopisk eksem: lhl-astmaogallergi.no.](#)

INFORMASJON

Ansatte i barnehage og skole kan med fordel informeres om barnets eksem. Det er foreldrenes ansvar å gjøre dette, gjerne i samarbeid med helsestasjon eller barnets lege.

TIPS OG RÅD FOR EN BEDRE HVERDAG

- Barn med atopisk eksem er ofte varme, så tilpass bekleddning og sko etter temperatur og værforhold.
- Ikke la innetemperaturen overstige 21–22 grader.
- La barnet ligge i egen seng i et soverom med temperatur under 18 grader og som har god gjennomlufting.
- Ikke røyk i nærheten av barn.
- Sømmer og irriterende merkelapper kan irritere huden. Klær inntil kroppen kan vrennes så sømmene kommer ut og merkelapper sprettes av.
- Unngå ull og kunstfiber direkte på huden.
- Vask nye klær før bruk.
- Bruk parfymefritt vaskemiddel for å fjerne farge- og tilsetningsstoffer og unngå skyllemiddel.
- For å få klærne myke kan de strykes eller tørkes i trommel.
- Bruk hudpleieprodukter, såpe og sjampo uten parfyme.
- Vask barnet rundt munnen og på hender etter måltid for å fjerne matrester.
- Korte negler på fingre og tær for å hindre at sår oppstår ved kløe.
- Unngå støvsamlere i boligen, ha glatte flater som er lett å rengjøre.
- Normal husvask med vaskemiddel uten dufter og sprayprodukter.
- Ha minst mulig løse ting inne på barnerommet og oppbevar leker i bokser med lokk. Vask leker og kosedyr jevnlig.
- Barn med atopisk eksem har medfødt anlegg for å utvikle atopiske sykdommer bl.a. dyreallergi, så tenk godt gjennom evt. anskaffelse av kjæledyr.
- Ikke fjern matvarer fra kosten uten en sikker diagnose fra lege.
- Noen matvarer kan bidra til forverret eksem via en overfølsomhetsreaksjon. Det er individuelt hvordan og hvor nye eksemet påvirkes, men mengden på inntaket har betydning, og påvirkningen er størst når eksemet er i en aktiv fase.
- Aktivitet som trening og lek gir økt kroppsvarme og svette. Dette kan forverre kløen og bidra til at eksemet blusser opp.
- Avkjølende og rikelig smøring med fuktighetskrem før og etter aktivitet kan være nyttig.
- Beskytt huden i forhold til årstiden med solkrem, kuldekrem eller klær.

LHL Astma og allergi | Tlf: 22 79 90 00 | Pb 8768 Youngstorget, 0028 Oslo
lhl-astmaogallergi.no | astmaogallergi@lhl.no | Følg oss på Facebook og Instagram

Kilder: lhl-astmaogallergi.no, Folkehelseinstituttet.no, Mattilsynet.no,
Kosthåndboken fra Helsedirektoratet, Allergiinformasjonsheftene fra svenske Livsmedelsverket
Trykk: Gamlebyen Grafiske, Versjon 1, opplag 10 000, 2016

